



№ 2/2026

ANDIJON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

ADPI
Ilmiy xabarnomasi

ADPI
Ilmiy xabarnomasi

АГПИ
Научный вестник



ANDIJON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI

ADPI Ilmiy xabarnomasi

№ 2 2026 **aprel**

Jurnal 2023-yildan chop etilmoqda

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti
Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy
kommunikatsiyalar agentligi tomonidan 2022-yil 25-oktyabrda
№ 045013 raqam bilan ro'yxatga olingan
ISSN 2181-4309

O'zbekiston Respublikasi

Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy
attestatsiya komissiyasi Rayosatining 2024-yil 8-maydagi №354-
sonli qarori bilan **Pedagogika fanlari** bo'yicha Oliy
attestatsiya komissiyasining dissertatsiyalar asosiy ilmiy
natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlar ro'yxatiga
kiritilgan.

Xalqaro miqyosda faoliyat yurituvchi yirik
ilmiy ma'lumotlar **CrossRef** bazasida
indeksialanadi.

★ Ilmiy maqolalar O'zbek, Rus, Ingliz tillarida
<https://eduservis.uz> sayti orqali qabul qilinadi.

Murojaat uchun:

Telegram: ADPIilmiyxabarnoma_bot

Electron manzil: eduservis@gmail.com

2/2

BOSH MUHARRIR:

B.M. Rasulov- tarix fanlari doktori (DSc), professor

Mas'ul muharrir:

B.A. Sirojiddinov- biologiya fanlari doktori (DSc), professor

TAHRIR KENGASHI

S.Z. Zaynobiddinov- O'zRFA akademigi

I.R. Asqarov- kimyo fanlari doktori, professor

Sh.X. Yo'lchiyev- fizika-matematika fanlari doktori, (DSc), professor

A.E. Zaynobiddinov- biologiya fanlari doktori, professor

B.X. Amanov- biologiya fanlari doktori (DSc), professor

A.A. Egamberdiyev- falsafa fanlari doktori (DSc), professor

M.V. Xalimova- psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Sh.J. Yusupova - pedagogika fanlari doktori, professor

Z.E. Azimova- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

M.B. Artiqova- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

V.A. Qodirov- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

N.J. Abdullayeva- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

M.A. Tojiboyeva - filologiya fanlari doktori, professor

Sh.A. Xaitov- tarix fanlari doktori (DSc), professor

A.G. G'aniyev- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

M.K. Pozilov -biologiya fanlari doktori (DSc), professor

T.T. Kaziyeva- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

U.A. Usmanova- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

D.T. Samatov- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

A.Xakimov- pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent

M.T.Parpiyev- falsafa fanlari doktori (DSc), dotsent

A.A. Zapparov- texnika fanlari nomzodi, professor

U.A. Saliyev- tarix fanlari nomzodi, professor

M.I. Israil- filologiya fanlari doktori, professor

L.A. Muxammadjonova- falsafa fanlari nomzodi, professor

Sh.A. Xasanov - pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor

X.T. Komilova pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor

M.Sh. Alimova - siyosiy fanlar bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor

Q. Ibaybullayev- falsafa fanlari nomzodi, dotsent

D.T. Samatov- pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

D'.M. Muxtarov- falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

S.N. Yusupova- tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

B.M. Do'monov- pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

E.A. Tajimirzayev- tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

K.S. Karimov - tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

A.A. Yuldashyev- biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

M.J. Abduraxmonova - biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

M.M. Muydinova- fizika-matematika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

J.B. Qoraboyev- filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor

N.T. Mo'yidinov- kimyo fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

D.A. Sobirova- filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

E.B. Abdullayev- falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

G'.Sh. G'ulomov- biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

L.S. Yunusov - biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

N.S. Yaqubov- tarix fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD), dotsent

M.I. O'rinboyev- pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

U.Sh. Uktamov - geografiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

M.G'. Ergasheva - tarix fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD)

Muharrirlar:

O. Karimov,

U. Malikova,

B. Mashrabova.

MUNDARIJA

PEDAGOGIKA

Artikova M.B., Turaboyeva M.R. Ta'lim xoldingi dasturiy ta'minoti: bilimni targ'ib qilish va ta'lim xizmatlari taklifi sifatida	4
Abdullayeva N.J., Madmarova G.Q. Bo'lajak o'qituvchilarda kasbiy-pedagogik ijodkorlikni rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari	9
Hasanov Sh.A. Analitik tafakkur – talabalarda fikrlash dinamikasi va intellektual rivojlanishning asosiy kognitiv omili sifatida	15
Shabdullayeva L.O. Malakaviy amaliyot jarayonida talabalarda raqamli ta'lim muhitida mustaqil ta'limni qo'llay olish mexanizmlari	20
Agzamova N.O. Xorijiy tillarni o'qitishda pedagogning qarashlari va o'qitish metodlariga bu qarashlarning ta'siri	30
Matmusayev T.M. Avlodlar nazariyasi va yoshlar ijtimoiylashuvida qadriyatlar uzviyligi	35
Axmedova N.D., Urinbayeva B.Z. Bo'lajak tarbiyachilarning bolalarda hissiy-ma'naviy sifatlarni rivojlantirish metodikasi	42
Alimov J.A., Shermuhammedov M. Zamonaviy sharoitda stol tennis orqali talabalarning jismoniy faolligini oshirish	47
Axunov U.R. Kinestetik kompetensiyalarni rivojlantirish bosqichlari va ularni ta'lim amaliyotida qo'llash	51
Shabdullayeva L.O. Talabalarda mustaqil ta'limni shakllanganlik mezonlari ularning baholash usullari va vositalari	55
Karimova M.M. Ta'lim-tarbiyada qo'shiqning o'rni	62
Azimova Z.E., Otabayeva Z.G'. Klasterli yondashuv asosida talabalar jamoasida hamkorlik madaniyatini rivojlantirishning nazariy asoslari	67
Hasanov Sh.A. Badiiy asar tahlili kompetensiyasi - filolog talabalarda kasbiy kompetensiyalarni takomillashtirishning didaktik drayveri sifatida	71
Ismonov X.B., Azimjonova U.Z. Muhandislik grafikasi jarayonlarida aksonometrik proyeksiyalar va ularning ahamiyati	78
Maxmudov A.O. Chizmachilik mashg'ulotlarida interfaol va grafik metodlar orqali o'quvchilarning ijodiy va fozoviy tafakkurini rivojlantirish	84
Abduraxmonova D.Sh. Bo'lajak "tarbiya" fani o'qituvchilarini individual yondashuv asosida o'quvchilarni baholash va rag'batlantirish faoliyatiga tayyorlashning pedagogik, psixologik va amaliy asoslari	89
Bekmuratov N.A., Odiljonov U.U. Tasviriy san'at o'qituvchisining kasbiy-metodik tayyorgarligini takomillashtirishning nazariy-metodologik asoslari	93
Madaminova G.G. Umumta'lim maktablarida fan to'garaklarini tashkil etishning nazariy-huquqiy asoslari va amaliy muammolari	100
Mashrabova B.N. Irony and hyperbole in the dialogue of abdujjon: a stylistic analysis of cinematic language	106
Nishonov N.A. O'yin faoliyatining psixosotsial va pedagogik aspektlari	111
Ubaydullayev S.Q., Tursunov F.E., Qo'ychiyeva M.L. Texnologiya fanlarni o'qitishda axborot texnologiyalarini ahamiyati	115
Uraimov S.R., Xakimjonov M.X. Workout metodikasining xorijiy mamlakatlardagi qo'llanilishi va uning o'zbekiston sharoitida rivojlantirish	120
Yoqubjonov N.G'. Futbol orqali talabalarda jamoaviylik va yetakchilik sifatlarini shakllantirish	126
Jo'rayeva D.I. Musiqa madaniyati darslarida o'zbek xalq kuy-qo'shiqlaridan foydalanish metodikasi	130

IJTIMOIY-GUMANITAR FANLAR

Rasulov B.M., Abduraxmanov A.A. Yangi O'zbekistonda sud huquq tizmidagi islohatlar	135
Raximova Z.X. Ijtimoiy tarmoqlar sharoitida pedagogik muloqot madaniyatini rivojlantirish zamonaviy ijtimoiy ehtiyoj sifatida	142
Uzaqova N.M. Oliy ta'limda inklyuziv ta'limning rivojlanishi: yutuq va kamchiliklari	149
Rahmatullayeva G.M., Dripova A.M. Talabalarda milliy madaniyatga nisbatan milliy g'urur va iftixor tuyg'ularini shakllantirish tajribasi va samaradorligini aniqlash	153
Mutallibjonov U.I. Huquqiy davlat va fuqarolik jamiyati qurishda huquqiy tarbiyaning o'rni	157

ANIQ VA TABIIY FANLAR

Asqarov I.R., Isayev Yu.T., Rustamov S.A., Mirzaabdullayev B.A. Xalq tabobati usullaridan foydalanilgan holda talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish mavzusini o'qitishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish	162
Абдурахимов А., Нишанов Х., Эсонбоева Ш. Основные характеристики средней множественности заряженных частиц в физике высоких энергий	169
Umarov A.V. Pedagogika ta'lim yo'nalishi talabalarida mediakompetentlik tushunchasining nazariy-metodologik asoslari	173
Гуломов Г.Ш., Маткаримова М.Х. Цитогенетическое изучение мутагенной активности в соматических клетках экспериментальных животных после воздействия переменного магнитного поля с модуляцией амплитуды средней частоты	179
Гуломов Г.Ш., Маткаримова М.Х. Исследование количества и состава иммунокомпетентных клеток после воздействия переменного магнитного поля с модуляцией амплитуды средней частоты	183
Mamadaliyev B.K. Sun'iy intellektga asoslangan ta'limiy dasturlar orqali bo'lajak o'qituvchilarning kreativ tafakkurini rivojlantirish	187
Jamoldinova D.A. Mantiqiy masalalar ta'limida milliy va xalqaro yondashuvlar uyg'unligi	192
Abfazova K.S. Uzlüksiz ta'lim tizimida matematika fanini modulli o'qitish metodikasi	196

UO'K: 796.386:378

ZAMONAVIY SHAROITDA STOL TENNISI ORQALI TALABALARNING JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISH

Alimov Jamshidbek Artikovich, Shermuhammedov Muhammadyusuf

Andijon davlat pedagogika instituti

Annotatsiya.

Mazkur ilmiy maqolada zamonaviy oliy ta'lim muassasalari sharoitida stol tennisi mashg'ulotlari orqali talabalarning jismoniy faolligini oshirish masalalari kompleks tarzda tahlil etilgan. Tadqiqot IMRAD (Introduction, Methods, Results, Discussion) tuzilmasi asosida olib borilib, unda stol tennisinging sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy, pedagogik va ijtimoiy imkoniyatlari yoritilgan. Tadqiqot davomida stol tennisi mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi, mashg'ulotlar yuklamasini rejalashtirish, individual va guruhli mashqlarni qo'llash orqali talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish masalalari o'rganildi. Tadqiqot natijalari stol tennisi mashg'ulotlarini tizimli ravishda tashkil etish talabalarning harakat faolligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy tarbiyaga bo'lgan ijobiy munosabatni kuchaytirishda samarali ekanligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar:

stol tennis, jismoniy faollik, mashg'ulotlar yuklamasi, sog'lomlashtiruvchi imkoniyatlar, pedagogik va ijtimoiy imkoniyatlar, individual va guruhli mashqlar, sog'lom turmush tarsi.

Аннотация.

В данной научной статье всесторонне анализируются вопросы повышения физической активности студентов посредством занятий настольным теннисом в современных высших учебных заведениях. Исследование проводилось на основе структуры IMRAD (Введение, Методы, Результаты, Обсуждение), которая подчеркивает оздоровительный, образовательный, педагогический и социальный потенциал настольного тенниса. В исследовании изучалась методология организации занятий по настольному теннису, планирования тренировочной нагрузки и повышения физической подготовки учащихся посредством индивидуальных и групповых упражнений. Результаты исследования показали, что систематическая организация занятий по настольному теннису эффективна в повышении физической активности учащихся, формировании здорового образа жизни и укреплении позитивного отношения к физическому воспитанию.

Ключевые слова:

настольный теннис, физическая активность, тренировочная нагрузка, возможности для улучшения здоровья, педагогические и социальные возможности, индивидуальные и групповые упражнения, здоровый образ жизни

Abstract.

This research article comprehensively analyzes the potential for increasing student physical activity through table tennis in modern higher education institutions. The study was conducted using the IMRAD (Introduction, Methods, Results, Discussion) framework, which emphasizes the health, educational, pedagogical, and social potential of table tennis. The study examined the methodology for organizing table tennis lessons, planning training loads, and improving students' physical fitness through individual and group exercises. The results showed that systematically organizing table tennis lessons is effective in increasing students' physical activity, fostering a healthy lifestyle, and strengthening positive attitudes toward physical education.

Keywords:

This research article comprehensively analyzes the potential for increasing student physical activity through table tennis in modern higher education institutions. The study was conducted using the IMRAD (Introduction, Methods, Results, Discussion) framework, which emphasizes the health, educational, pedagogical, and social potential of table tennis. The study examined the methodology for organizing table tennis lessons, planning training loads, and improving students' physical fitness through individual and group exercises. The results showed that systematically organizing table tennis lessons is effective in increasing students' physical activity, fostering a healthy lifestyle, and strengthening positive attitudes toward physical education.

KIRISH. Bugungi kunda zamonaviy jamiyatda jismoniy faollik muammosi global ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning kundalik

harakat faolligi keskin kamayib borayotgani kuzatilmogda. O'quv jarayonining jadallashuvi, auditoriya mashg'ulotlarining ko'pligi, mustaqil ta'lim hajmining ortishi hamda raqamli texnologiyalardan keng foydalanish talabalarining ko'p vaqtini o'tirgan holatda o'tkazishiga sabab bo'lmoqda. Jismoniy faollikning yetarli darajada bo'lmasligi talabalarda yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, mushak-skelet tizimi zaiflashuvi, ortiqcha vazn, tez charchash va psixologik zo'riqish kabi salbiy holatlarni yuzaga keltiradi. Shu sababli oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini zamonaviy talablarga mos ravishda tashkil etish, samarali va qiziqarli sport turlarini ta'lim jarayoniga joriy etish muhim vazifa hisoblanadi. Stol tennisi o'zining yuqori harakatchanligi, tezkorlikni talab etishi va texnik jihatdan boyligi bilan ajralib turadi [1]. Ushbu sport turi talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan birga, diqqat-e'tibor, fikrlash tezligi va psixologik barqarorlikni ham shakllantiradi. Stol tennisi mashg'ulotlari katta sport maydonlarini talab qilmasligi, nisbatan xavfsizligi va barcha yosh toifalari uchun qulayligi bilan oliy ta'lim muassasalari sharoitida keng qo'llash imkonini beradi.

Tadqiqotning asosiy maqsadi — stol tennisi mashg'ulotlari orqali talabalarining jismoniy faolligini oshirishning pedagogik va metodik asoslarini aniqlash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Materiallar va metodlar. Mazkur tadqiqot zamonaviy oliy ta'lim muassasalari sharoitida stol tennisi mashg'ulotlarining talabalarining jismoniy faolligiga ta'sirini aniqlashga qaratilgan pedagogik-tajriba ishlarini o'z ichiga oladi. Tadqiqot jarayoni 2024–2025 o'quv yillari davomida Andijon davlat pedagogika institutida tahsil olayotgan talabalar bilan olib borildi. Tadqiqotda turli jismoniy tayyorgarlik darajasiga ega bo'lgan talabalar ishtirok etdi.

Tadqiqotning metodologik asosini jismoniy tarbiya nazariyasi, sport pedagogikasi hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid zamonaviy ilmiy qarashlar tashkil etdi. Tadqiqot jarayonida umumilmiy va maxsus pedagogik metodlar majmuasidan foydalanildi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlardan kompleks tarzda foydalanildi:

Ilmiy-adabiyotlarni tahlil qilish metodi. Jismoniy tarbiya, sport pedagogikasi, stol tennisi nazariyasi va metodikasi hamda talabalarining jismoniy faolligini oshirish masalalariga bag'ishlangan mahalliy va xorijiy ilmiy manbalar o'rganildi. Ushbu tahlil tadqiqot muammosining dolzarbligini aniqlash, nazariy asoslarini shakllantirish va tadqiqot yo'nalishini belgilashga xizmat qildi.

Pedagogik kuzatish metodi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida talabalar faoliyati, ularning mashg'ulotlarga bo'lgan munosabati, harakat faolligi va ishtirok darajasi tizimli ravishda kuzatildi. Kuzatish jarayonida mashg'ulotlarning samaradorligi, talabalarining texnik harakatlarni o'zlashtirish darajasi va umumiy faolligi tahlil qilindi [2].

Pedagogik tajriba metodi. Tadqiqot doirasida stol tennisi mashg'ulotlarini o'quv jarayoniga joriy etish orqali pedagogik tajriba o'tkazildi. Tajriba mashg'ulotlari haftasiga 2–3 marotaba tashkil etilib, ularning davomiyligi 60–90 daqiqani tashkil etdi. Tajriba jarayonida mashg'ulotlarning mazmuni, yuklamasi va tashkil etish shakllari bosqichma-bosqich takomillashtirib borildi.

Rejalashtirish va tashkil etish metodi. Stol tennisi mashg'ulotlari o'quv dasturi asosida rejalashtirilib, texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga yo'naltirildi. Mashg'ulotlar quyidagi bosqichlarda tashkil etildi:

- kirish qismi (umumiy va maxsus tayyorlov mashqlari);
- asosiy qism (texnik elementlarni o'rganish, juftlik va guruh mashqlari);
- yakuniy qism (bo'shashtiruvchi mashqlar va tahlil) [3].

Qiyosiy tahlil metodi. Tajriba boshida va yakunida olingan ko'rsatkichlar o'zaro solishtirildi. Talabalarning jismoniy faolligi, tezkorligi, koordinatsiyasi va umumiy ish qobiliyatidagi o'zgarishlar tahlil qilindi.

Umumlashtirish va tizimlashtirish metodi. Olingan natijalar umumlashtirilib, xulosalar chiqarildi hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Mashg'ulotlarning tashkil etilishi. *Stol tennisi mashg'ulotlari maxsus jihozlangan sport zalida o'tkazildi. Mashg'ulotlar davomida xavfsizlik texnikasi qoidalariga qat'iy rioya qilindi. Talabalarning sog'lig'i va jismoniy tayyorgarlik darajasi inobatga olinib, individual yondashuv tamoyili asosida mashg'ulotlar tashkil etildi [4].*

Mashg'ulotlar jarayonida o'yin metodlari, musobaqaviy elementlar va rag'batlantiruvchi usullar keng qo'llanildi. Bu esa talabalarning faolligini oshirish va mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini kuchaytirishga xizmat qildi.

Natijalar. Tadqiqot jarayonida olib borilgan pedagogik tajriba natijalari stol tennisi mashg'ulotlari talabalarning jismoniy faolligini oshirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Tajriba mashg'ulotlari davomida talabalarning jismoniy tayyorgarligi, funksional holati hamda mashg'ulotlarga bo'lgan munosabatida ijobiy o'zgarishlar qayd etildi.

Tajriba boshlanishidan oldin talabalarning jismoniy faollik darajasi, harakat tezligi, koordinatsiya qobiliyati va umumiy ish qobiliyati nisbatan past darajada ekanligi aniqlandi. Dastlabki kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, talabalarning aksariyati jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida passiv ishtirok etgan, tez charchash va motivatsiyaning pastligi kuzatilgan.

Pedagogik tajriba yakunlariga ko'ra, stol tennisi mashg'ulotlari muntazam va tizimli ravishda tashkil etilishi natijasida quyidagi ijobiy o'zgarishlar aniqlanib, ilmiy jihatdan asoslandi:

Birinchiidan, harakat faolligi va tezkorlik ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshdi. Mashg'ulotlar davomida tezkor zarbalar, to'pni qabul qilish va qaytarish mashqlari talabalarning reaksiya tezligini rivojlantirdi. Tajriba yakunida talabalar harakatlarni tez va aniq bajarish qobiliyatiga ega bo'ldi.

Ikkinchiidan, koordinatsiya va chaqqonlik darajasi yaxshilandi. Stol tennisi mashg'ulotlarida tez-tez yo'nalish almashtirish, muvozanatni saqlash va aniqlikni talab etuvchi harakatlar talabalarning umumiy harakat muvofiqligini oshirdi. Bu esa ularning boshqa jismoniy mashg'ulotlarda ham faolroq ishtirok etishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Uchinchiidan, yurak-qon tomir tizimi faoliyatida ijobiy funksional o'zgarishlar kuzatildi. Muntazam mashg'ulotlar natijasida yurak urish tezligining barqarorlashuvi, nafas olish jarayonining yaxshilanishi va umumiy chidamlilik darajasining oshishi qayd etildi. Bu holat talabalarning jismoniy yuklamalarga moslashuvchanligi oshganini ko'rsatadi.

To'rtinchiidan, jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqish va motivatsiya sezilarli darajada kuchaydi. O'yin elementlari va musobaqaviy mashqlar talabalarning emotsional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, mashg'ulotlarga muntazam qatnashishiga sabab bo'ldi. Talabalar mashg'ulotlarda faol ishtirok etib, o'zaro raqobat va hamkorlik muhitida ishlash ko'nikmalarini shakllantirdi.

Beshinchiidan, psixologik holat va ijtimoiy faollik ko'rsatkichlarida ham ijobiy o'zgarishlar aniqlandi. Stol tennisi mashg'ulotlari talabalarda stressni kamaytirish, o'ziga ishonchni oshirish va jamoa bilan ishlash qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qildi. Mashg'ulotlar davomida talabalar o'rtasida muloqot va ijtimoiy moslashuv jarayoni faollashdi [5].

Shuningdek, tajriba davomida jarohatlanish holatlarining deyarli kuzatilmagani stol tennisining xavfsiz va qulay sport turi ekanligini tasdiqladi. Bu esa uni oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga keng joriy etish imkonini beradi.

Umuman olganda, o'tkazilgan tadqiqot natijalari stol tennisini mashg'ulotlari talabalarining jismoniy faolligini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda samarali vosita ekanligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

Muhokama. Olingan natijalar stol tennisini mashg'ulotlarini tizimli va ilmiy asosda tashkil etish talabalarining jismoniy faolligini oshirishda samarali vosita ekanligini tasdiqlaydi. Tadqiqot natijalari avvalgi ilmiy ishlanmalar bilan mos kelib, stol tennisining sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy imkoniyatlarini yana bir bor tasdiqlaydi.

Mashg'ulotlarda o'yin metodlaridan foydalanish, musobaqaviy elementlarni joriy etish va individual yondashuvni ta'minlash talabalarining motivatsiyasini oshirdi. Bu esa ularning muntazam ravishda jismoniy faollik bilan shug'ullanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Xulosa. O'tkazilgan ilmiy-pedagogik tadqiqot natijalari zamonaviy oliy ta'lim muassasalarida stol tennisini mashg'ulotlarini jismoniy tarbiya tizimiga keng joriy etish talabalarining jismoniy faolligini oshirishda samarali va maqsadga muvofiq ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida olingan nazariy va amaliy natijalar stol tennisining sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy hamda pedagogik imkoniyatlarini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, stol tennisini mashg'ulotlarini tizimli, bosqichma-bosqich va metodik jihatdan to'g'ri tashkil etish talabalarining harakat faolligi, tezkorligi, chaqqonligi va koordinatsiya qobiliyatini sezilarli darajada rivojlantiradi. Shuningdek, muntazam mashg'ulotlar yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatining yaxshilanishiga, umumiy jismoniy ish qobiliyati va chidamlilik darajasining oshishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot davomida aniqlanganki, stol tennisini mashg'ulotlari talabalarining jismoniy tarbiya darslariga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi, ularning mashg'ulotlarda faol ishtirok etishiga turtki beradi hamda sog'lom turmush tarziga bo'lgan ijobiy munosabatini shakllantiradi. O'yin va musobaqaviy elementlardan foydalanish talabalarining motivatsiyasini oshirib, ularni jismoniy faollikka doimiy ravishda jalb etishga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, stol tennisini mashg'ulotlarining jarohatlanish xavfining pastligi, psixologik jihatdan qulayligi va tashkiliy jihatdan oddiyligi uni oliy ta'lim muassasalarida sharoitida keng qo'llash imkonini beradi. Ushbu sport turi talabalarda ijtimoiy faollik, jamoada ishlash, o'zaro hurmat va mas'uliyat kabi muhim shaxsiy fazilatlarini rivojlantirishga yordam beradi

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov A.A. Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi. – Toshkent: O'qituvchi, 2018. 95-b.
2. Weineck J. Optimal Training Performance. – Champaign: Human Kinetics, 2018.
3. Sharipov A.S. Oliy ta'limda jismoniy tarbiya metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. 76-b.
4. Xo'jayev R.X. Sport o'yinlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2019. 63-b.
5. G'afurov B.B. Talabalar jismoniy tayyorgarligini oshirish usullari. – Toshkent: O'zbekiston, 2021. 105-b.

